

大学生心理健康分析及心理与就业指导

陈晨

(塔里木大学 843300)

摘要: 就业是每个高校毕业生要面临的问题,但是随着高校的扩招,市场上的大学生越来越多,就业就显得比较困难。一些大学生面对严峻的就业压力,会产生焦虑、迷茫等,导致大学生的心理健康问题不断出现。针对这些心理问题,需要政府部门、高校以及大学生自身出发,帮助大学生规划自己的职业生涯,使得大学生可以明确自身定位,从而结合自身的实际情况进行就业方向的选择,缓解大学生心理压力,促进大学生稳定就业。本文主要结合当前大学生就业心理问题现状,分析了就业指导过程中开展心理教育的有效策略。

关键词: 就业;心理健康;高校;人才市场

1 大学生就业心理问题现状

当前,在高校扩招背景下,对大学生的心理造成较大的冲击,很多大学生毕业后不能从事本专业的工作,还有一些大学生不能很好的适应企业单位。而社会上还有很多往届的大学生在面临就业,从而增加了就业的难度。对于大学生而言,在刚毕业的时候,对于进入社会往往过于理想化,有的大学生存在着眼高手低的现象,不愿从基本的工作做起。在即将毕业的时候,大学生面临就业问题,往往会在心理上产生一些变化,不同学校、不同专业的大学生,也表现出不同程度的心理健康问题。他们会担心是否可以进入一个好的单位,也会因为没有明确的职业规划而感到迷茫,面临社会上岗位的竞争不断加剧,一些大学生的就业心态较为积极,但还有很多大学生,面临着就业心理健康问题,对于大学生的长远发展不利。

1.1 就业认知心理的问题

第一,大学生对自身的认识和定位不够准确。对于一个即将走向社会的大学生而言,了解自己、认识自己是非常重要的,只有清楚的了解自己的能力,自己的优势和劣势,才能做到扬长避短,才能更好的弥补自己的不足,根据自身的特点进行长远的职业生涯规划,发挥自己的价值。但当前部分大学生在就业过程中,存在着盲从的心理,很多大学生对自己不够了解,对未来也没有制定长远的计划,而是看到社会上那些职位比较热门,同学们都去做什么工作,自己也盲目跟从,对自己的优势和劣势不够了解,也不能有效的改善自身的缺点,无法有效的提升自身的能力,对自己的定位不强,从而在求知和工作中,不能很好的适应岗位过你工作,从而在求职和工作中受到打击,对于大学生的毕业造成不良的影响。第二,很多大学生面临激烈的竞争,对自己没有信心,包括一些考研的同学,有一些是由于对于就业压力太大,从而选择深造,从而获得更好的就业机会。大部分毕业生都产生对未来的迷茫。一些学生高考成绩不够理想,在大学期间也没有有所提升,从而觉得自身的能力和素质存在不足,从而产生自卑心理。例如,某大学生在毕业之后,去应聘一个岗位,这个岗位对于他来说还是比较适合的,也符合他专业的特点,但是不久之后他就放弃了,因为他发现与他一同竞争的其他人都是名牌大学的大学生,从而是他产生自卑的心理,觉得肯定不能应聘上。因此在就业问题中,及时是较为优秀的大学生想要找到理想的工作,都是较为困难的,这不仅关系到专业、能力,也关系到大学生的心理健康问题。

1.2 就业情绪心理的问题

当前大学生面临着严峻的就业形势,会出现以及表现出一系列的心理问题,主要体现在一下两个方面。第一,焦虑心理。在即将毕业的时候,大学生在学习方面要面临考试、毕业论文,情感方面

也面临着与同学、恋人各奔东西的局面,从而使得大学生会产生一些焦虑。适度的焦虑会使得大学生可以提高积极性,进行自己的职业选择和职业规划,处理各种问题,而如果过渡焦虑就会导致大学生心理方面承受过分的压力,从而影响大学生正常的交际、职业规划等。第二,抑郁心理。在长期精神刺激下,在各种困难和问题的打击下,大学生对自己不够自信,情绪低落,产生沮丧、压抑、自责等情绪。在就业求职过程中部分大学生就会产生抑郁的心态,对自己的前途没有信心,意志消沉、心情低落,甚至会产生抑郁的心理问题,影响大学生积极的精神面貌,也使得大学生就业更加困难。

1.3 社会心理问题

我国大学生就业形势严峻的背景下也产生了一些社会心理方面的问题,主要体现在学生对于就业期望值过大,每个大学生都想着可以在大企业、大公司上班,想要充分发挥自己的专业能力,就业和择业过程中展现出一种心理倾向。很多大学生对于就业的期待值过高,从而在面临现实问题的时候,不能达到自己的心理预期。大部分学生刚就业的时候就想要拿到较高的工资回报,主要在于在大学上学的时候,投入大量的教育资金,但是实际上刚就业的学生很难拿到较高的工资回报,从而使得大学生很多方面都不能满足心理预期,对自身的认识不足,对就业的期待值过高,从而引发大学生心理失衡,容易产生心理健康问题。

2 在就业指导过程中开展心理健康教育

2.1 政策方面

第一,政府部门应加强就业市场的管理,提高市场的信息化,一些企业通过线上招聘的方式来提高招聘效率,可以实现网络上考试,在云端面试以及在线签约。很多用人单位逐渐实现与应届毕业生的网上沟通,还有一些就业服务平台还有待完善。因此,应发挥人力部门在大学生就业方面的主导作用,积极利用信息技术,对网络中的招聘信息进行筛选,与优质的企业达成合作,从而在高校中发布招聘信息,为大学生提供更多选择的机会。高校应联合相关部门,建立学校、政府部门和企业的信息平台,对大学生提供精准、个性的招聘信息,实现信息化管理,对大学生的就业进行指导,还要重视开展大学生心理健康教育,可以成立大学生心理健康服务中心,宣传心理方面的知识,鼓励大学生主动咨询,加强对大学生的心理疏导。第二,应从宏观角度对人才市场进行监督管理,通过不断完善监督制度,提升大学生就业的机会。现阶段,大学生就业指导工作,主要有就业指导中心负责,但是还存在着就业中心专业人员缺乏,信息渠道较少的问题。因此需要政府部门不断完善就业市场,加强对就业市场的监督管理,提升信用等级,防止在招聘信息中存在欺诈,从而对大学生造成伤害与困扰。高校应协调各个部门,

对大学生进行专业的就业指导。对于大学生存在的就业心理问题,政府部门也应制定相应的策略,对大学生进行引导。政府部门可以扶持中小企业,从而为大学生提供更多的就业岗位,对于一些过热的专业进行控制,应从专业角度、顶层出发以及国家建设的宏观角度出发,结合市场的需求,从而对就业市场进行合理的调控。

2.2 高校层面

第一,高校应随时关注就业市场,也要关注学生的心理状况。高校可以成立就业指导中心,由班主任、辅导员以及心理学老师加入,关注学生的心理健康问题,明确就业指导中心的职责,提高服务质量。就业指导老师应对就业市场进行关注,了解企业对人才的需求,掌握各个行业对人才的要求。包括计算机等级、外语等级等,从而将这些信息汇总,以此作为人才培养的重要依据,制定完善的人才培养方案。教师应重视对人才综合素质的培养,加强对人才实践能力的培养,使得人才进入企业中可以迅速适应,提升人才与市场的匹配度。就业心理指导工作涉及到各个部门,包括创新创业办、招生办、教务处、户籍处、保卫处等,在毕业生在办理相关事宜的过程中,经常需要多个部门的审批,导致毕业生来回跑,主要是由于各个部门的分工不够明确,办事程序不够简化造成的。部分高校工作人员的水平参差不齐,对学生询问不能耐心聆听,也不能给出专业性的解答和帮助,从而影响到毕业生的情绪和心理。因此应不断提高高校各个部门的办事效率,将工作流程张贴在醒目的位置,从而指导大学生按照流程进行操作,避免大学生来回奔波。第二,合理开展思政课程与心理健康教育。为了更好的培养社会主义建设需要的高素质人才,不仅应重视专业知识的教学,还要将社会主义核心价值观植入到大学学生的思想中,因此需要通过思想政治教育,帮助大学生明确发展的方向,培养大学生良好的道德素养和职业素养。而思想政治教育工作不仅是在思政课程中进行,还要深入到各个专业课程中,发挥各个专业课程教师的作用,从而潜移默化中影响大学生,提升大学生的社会责任感和民族使命感。因此需要高校教师重视课程思政,重视学生的心理教育,尊重学生的个体差异。高校可以在春秋两季,重点开展心理教育专题讲座,使得学生的心理素质可以得到提升。针对毕业生可以在“5·25 大学生心理健康日”,通过新媒体技术,对大学生的心理进行测试,对即将就业的大学生的心理进行评估和干预。在高校中应开始心理健康专业课程,使学生系统性的学习专业知识,了解心理问题,正视心理问题。而在快要毕业的时候,需要高校就业办公室及心理健康中心,帮助大学身有针对性的指导就业心理问题,对大学生进行就业指导,提升大学生心理素质,优化大学生心理健康指导工作体系。可以在高校领导的带领下,家庭、单位、班级、公寓积极参与,加强对大学生心理健康动态的分析和掌握,加强对大学生的管理,一旦发现大学生存在心理上的问题,应向上级主管部门报告,防止出现管理方面的漏洞,造成不必要的伤害。第三,积极利用信息技术,开发大学生心理健康普查软件,从而更好的掌握大学生的心理健康状况。合理分类,并针对学生心理健康问题的特殊性,进行个性化的指导。结合大学生在就业过程中存在的心理问题,在日常教育工作中,应关注特殊群体,加强对就业大学生心理健康状况的干预。在对大学生进行心理健康普查与测评过程中,可以在网络上发布线上调查问卷,包括大学生人格文君、焦虑自评表、抑郁自评量表、症状自评表等,从而对大学生的心理状况进行测评,对于可能存在心理问题的学生进行跟踪观察。还可以开发心理健康普查与预警 APP,将大学生的基本信息上传,就可以完成对各项数据和指标的分析,掌握大学生的心理健康状况。按照红、橙、黄、绿四个等级进行划分。

预警为绿色则表明该学生心理健康状况良好,可以适应单位环境,与同事相处良好。依次增加,如果预警为红色,则表明学生存在严重的心理健康问题,需要学校的干预。工作人员可以将测评结果向上级反映,在必要的时候,应进行心理健康危机干预,帮助大学生解决求职过程中的心理问题。

2.3 学生层面

对于高校毕业生而言,应从以下几点出发。第一,大学生应明确自身的定位,了解自身专业在市场中的就业情况,制定自己的奋斗目标。就业只是起点,后续的努力才更加重要,因此在职业生涯规划过程中,应明确自己的奋斗目标,向着目标不断努力。随着网络的发展,大学生在就业过程中也出现了更多的选择,价值观也发生了变化,容易受到不良思想和价值观的影响。因此大学生应不断利用思想政治武器,抵御网络中不良信息和思想的优化。随着就业压力越来越大,大学生要树立自信心,提升竞争意识,敢于拼搏和竞争。打铁还需自身硬,大学生应不断提高自身的综合素质,无论是专业能力还是人际交往,这样才能更好的适应职场。大学生可以通过一些职业生人物访谈,加强对行业的了解,并向着自己制定的方向不断努力进步。高校应强化学生的历史责任感和使命担当,是大学生树立向社会服务的意识,明确工资待遇并不是作为工作好坏评价的唯一标准,应积极发扬艰苦奋斗的精神,服务社会的意识,要在工作中不怕困难,敢于拼搏,提高大学生的受挫能力和抗压能力。第二,做好职业规划,加强专业知识的学习。在市场竞争不断激烈的背景下,大学生只有具备专业的工作能力,立足职业规划,才能更好的在企业中发展,防止在工作中出现各种心理问题。大学生应通过丰富自身阅历,积极参与社会实践,提升自身的专业素养。在实践中,应积极展现自己的能力,锻炼自己,不要以自我为中心,要积极的发扬奉献精神,这样才能防止出现就业心理问题。在就业中,大学生会遇到很多现实问题,而在大学学习过程中,只是一味的进行理论学习,这样会导致学生无法短时间适应,从而引发心理问题。大学生应重视在各种实践活动中锻炼自己,正视自己的优点和缺点,加强专业学习,使得自身的竞争力可以提升,赢得更好的就业机会。

结束语

总之,我国大学生毕业数量逐渐上升,在此背景下很多大学生都产生就业压力,甚至是就业心理问题。用人单位而言,对于大学生的素质提出了更高的要求,在招聘方式上也发生了改变,很多模式都在不断改变,使得毕业生就业处境更加困难。因此,高校需要帮组织成立专门的就业指导部门,帮助大学生进行就业与心理问题的指导,积极进行实践锻炼,树立创新创业思想,提升专业能力,促进大学生更好的发展。

参考文献:

- [1]江超.大学生就业指导心理因素分析[J].现代经济信息,2016(05):392.
- [2]李黎.加强心理健康教育在大学生就业指导工作中的作用[J].中国校外教育,2014(03):178.
- [3]姜晓光.大学生心理健康分析及心理与就业指导[J].中国科教创新导刊,2011(35):271.
- [4]赵琰,秦剑.大学生就业心理挫折分析与对策[J].才智,2011(17):278.
- [5]杨建慧.大学生心理健康分析及就业指导[J].现代企业,2009(03):57+65.